

Herbal TOGA dan Skrining Penyakit Metabolik di Desa Nagrarawangi

Sinta Amelia Wardian, Ahmad Fajri Lutfi, Imas Stiawati

Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

*Corresponding Author: sintawardian6@gmail.com

Abstract

Metabolic diseases such as diabetes mellitus, hypertension, and dyslipidemia are major health problems in Indonesia. Community-based promotive and preventive interventions are essential, including education on the use of Family Medicinal Plants (TOGA) and health screenings. This community service activity aims to increase public knowledge about the use of TOGA as an alternative to prevent metabolic diseases and to detect metabolic risk factors early through health screenings. The methods used include counseling, demonstrations on making herbal concoctions, and health checks (blood pressure, glucose, cholesterol, and uric acid levels). The results indicate an increase in public understanding of the benefits of TOGA and the identification of several residents with metabolic risks who require follow-up.

Keywords: TOGA; Metabolic; Herbal

Abstrak

Penyakit metabolik seperti diabetes melitus, hipertensi, dan dislipidemia merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia. Intervensi promotif-preventif berbasis masyarakat sangat diperlukan, salah satunya melalui edukasi pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan pelaksanaan skrining kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan TOGA sebagai alternatif pencegahan penyakit metabolik serta mendeteksi dini faktor risiko metabolik melalui skrining kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi pembuatan ramuan herbal, serta pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, kadar glukosa, kolesterol, dan asam urat). Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap manfaat TOGA serta ditemukannya beberapa warga dengan risiko metabolik yang perlu tindak lanjut.

Kata Kunci: TOGA; Metabolik; Herbal

Accepted: 2025-09-10

Published: 2025-10-08

PENDAHULUAN

Desa Nagrarawangi merupakan sebuah Desa yang terletak di Kabupaten, Ciamis, Kecamatan Panawangan. Desa Nagrarawangi memiliki dua dusun dan lima blok. Dusun naretel terdiri dari blok naretel, pamugaran, wangunjaya dan cipermana. Dan dusun lintongoong terdiri blok lintunggoong. Luas wilayah nya lebih dari 50 persen terdiri dari kapol dan kopi serta yang lain mencakup hutan rakyat. Yang di tumbuhi dengan tanaman kayu akan menciptakan iklim yang mikro spesifik yang menyebabkan tanaman herbal dapat tumbuh dengan baik.

Penyakit metabolik, meliputi diabetes melitus, hipertensi, hiperkolesterolemia, dan hiperurisemia, merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di Indonesia. Prevalensi diabetes di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencapai 10,9%, dengan tren yang terus meningkat seiring perubahan gaya hidup dan pola makan (Kemenkes RI, 2019). Penyakit metabolik sering kali tidak menimbulkan gejala pada fase awal, sehingga skrining kesehatan memiliki peran penting untuk deteksi dini faktor risiko (*Pranata et al., 2020*).

Selain skrining medis, intervensi berbasis masyarakat yang memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) intervensi berbasis masyarakat yang memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat menjadi upaya promotif dan preventif. TOGA merupakan salah satu bentuk kearifan lokal masyarakat Indonesia dalam memanfaatkan tanaman herbal untuk kesehatan. Tanaman seperti daun salam (*Syzygium polyanthum*), seledri (*Apium graveolens*), sambiloto (*Andrographis paniculata*), dan binahong (*Anredera cordifolia*) telah terbukti memiliki khasiat dalam menurunkan

kadar gula darah, tekanan darah, maupun kolesterol (*Rahmawati et al., 2021; Sutrisno et al., 2022*).

Integrasi edukasi TOGA dengan kegiatan skrining kesehatan di masyarakat sangat relevan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan herbal sebagai terapi komplementer, tetapi juga memberikan kesempatan untuk mendeteksi dini risiko penyakit metabolik. Program edukasi herbal berbasis masyarakat terbukti mampu meningkatkan perilaku pencegahan penyakit kronis dan memperkuat upaya promotif-preventif (*Maharani et al., 2021; Fitriani & Yuliana, 2023*).

Dengan demikian, kegiatan "Integrasi Edukasi Herbal TOGA dan Skrining Penyakit Metabolik di Desa Nagrawangi" menjadi penting untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat sekaligus sebagai upaya preventif dalam menghadapi beban penyakit metabolik.

METODE

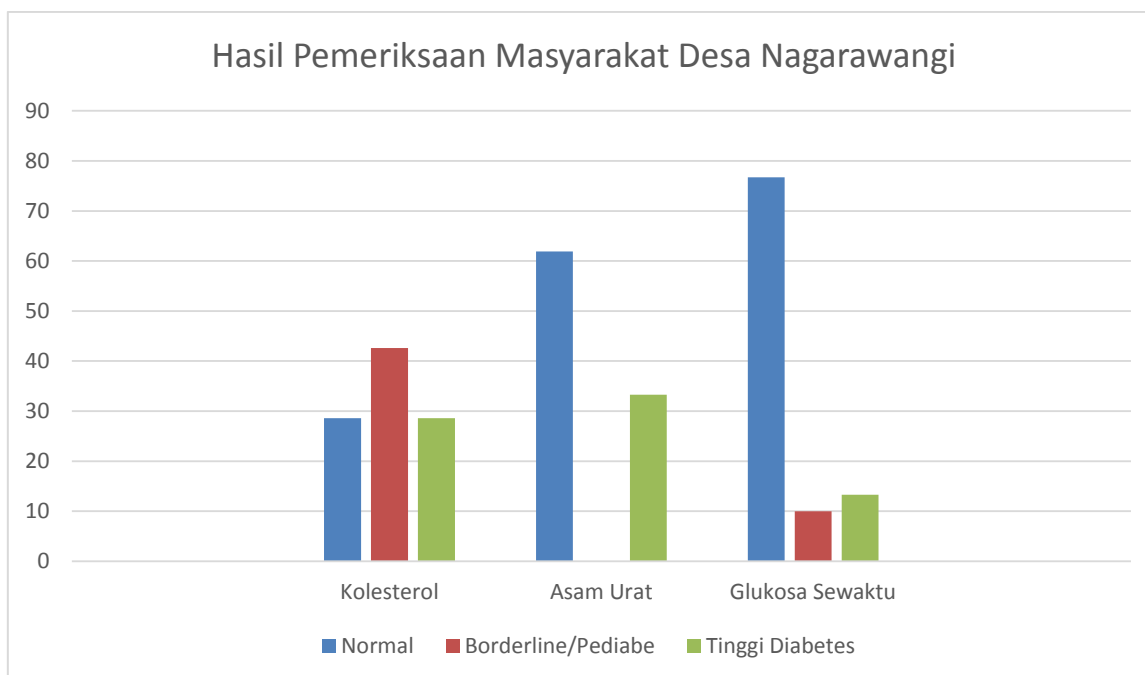
Hasil Kegiatan dilaksanakan di Desa Nagrawangi pada tanggal 23 Agustus 2025, sasarannya yaitu masyarakat umum usia > 20 tahun. Metode yang digunakan meliputi:

1. Edukasi Herbal TOGA – penyuluhan mengenai manfaat TOGA untuk pencegahan penyakit metabolik.
2. Demonstrasi Pembuatan Ramuan Herbal – praktik langsung cara meracik TOGA (contoh: rebusan daun salam untuk menurunkan gula darah).
3. Skrining Kesehatan – pemeriksaan kesehatan meliputi:
 - Tekanan darah
 - Kadar glukosa darah
 - Kadar kolesterol total
 - Kadar asam urat
4. Tahap Evaluasi
 - Peserta diberikan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan tentang TOGA.
 - Hasil pemeriksaan kesehatan dicatat, dianalisis, dan diberikan umpan balik langsung kepada peserta.
 - Peserta dengan risiko metabolik disarankan melakukan pemeriksaan lanjutan ke fasilitas kesehatan.

Data hasil skrining dicatat dalam tabel dan dianalisis secara deskriptif

Pemeriksaan	Normal	Borderline/Pediabetes	Tinggi Diabetes	Rendah
Kolesterol	28,6	42,6	28,6	0
Asam Urat	61,9	0	33,3	4,8
Glukosa Sewaktu	76,7	10,0	13,3	0

Tabel 1. Hasil Skrining Metabolik Masyarakat Desa Nagrawangi



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil skrining menunjukkan adanya proporsi masyarakat dengan risiko metabolik, terutama pada parameter seperti glukosa darah dan kadar kolesterol. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa faktor risiko metabolik cukup tinggi pada masyarakat pedesaan, salah satunya dipengaruhi oleh pola makan yang cenderung tinggi karbohidrat sederhana, konsumsi makanan olahan, serta rendahnya aktivitas fisik sehari-hari (*Sari et al., 2020*). Faktor lain yang turut berperan adalah kurangnya akses terhadap informasi kesehatan dan keterbatasan pelayanan medis di wilayah pedesaan, sehingga pencegahan dan deteksi dini sering kali terabaikan (*Pradana et al., 2021*).

Di sisi lain, kegiatan edukasi terkait Tanaman Obat Keluarga (TOGA) mendapat respon positif dari masyarakat. Warga menjadi lebih mengenal manfaat tanaman herbal lokal yang mudah dijumpai di lingkungan sekitar, seperti jahe, kunyit, sereh, dan daun sirih, yang dapat dimanfaatkan sebagai upaya preventif maupun pendukung terapi berbagai penyakit ringan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi berbasis TOGA mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta perilaku masyarakat dalam penggunaan obat tradisional secara aman, efektif, dan sesuai anjuran (*Wulandari & Setiawan, 2022*). Bahkan, studi lain menyebutkan bahwa program pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan TOGA berpotensi memperkuat ketahanan kesehatan keluarga sekaligus mengurangi ketergantungan pada obat sintetik (*Rahmawati & Lestari, 2021*).

Dengan demikian, integrasi antara edukasi TOGA dan skrining kesehatan metabolik dapat menjadi salah satu model pengabdian masyarakat yang inovatif dan efektif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek promotif dan preventif, tetapi juga mampu membangun kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan sumber daya lokal. Sinergi antara deteksi dini penyakit metabolik dan pemberdayaan masyarakat lewat TOGA diharapkan dapat menekan angka kejadian penyakit tidak menular (PTM) di pedesaan, sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat secara berkelanjutan (Kemenkes RI, 2021)



Gambar Kegiatan Pelaksanaan

KESIMPULAN

Kegiatan integrasi edukasi TOGA dan skrining penyakit metabolik di Desa Nagawangi terbukti mampu meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, sekaligus berperan penting dalam mendeteksi secara dini faktor risiko penyakit metabolik. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya mendapatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai upaya promotif dan preventif, tetapi juga memperoleh informasi langsung terkait kondisi kesehatan masing-masing melalui pemeriksaan parameter metabolik.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan pengembangan program berkelanjutan yang tidak berhenti pada satu kali intervensi. Salah satunya dapat berupa pembentukan dan pembinaan kelompok TOGA di tingkat desa yang berfungsi sebagai pusat edukasi dan praktik pemanfaatan tanaman herbal secara berkesinambungan. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin bagi masyarakat, khususnya pemeriksaan kadar glukosa, tekanan darah, dan profil lipid, perlu dijadwalkan secara periodik agar deteksi dini dapat terus dilakukan.

Lebih jauh lagi, sinergi antara tenaga kesehatan, aparat desa, serta kader posyandu dan PKK juga sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program. Integrasi ini diharapkan mampu menciptakan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan sumber daya lokal sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat. Dengan demikian, Desa Nagawangi berpotensi menjadi contoh praktik baik (best practice) dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriani, R., & Yuliana, D. (2023). Community empowerment through herbal education for chronic disease prevention. *Journal of Public Health Promotion*, 5(2), 112–120.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.

Maharani, A., Sari, N. P., & Widodo, T. (2021). Herbal-based health promotion for rural communities. *Indonesian Journal of Community Health*, 13(1), 45–52.

Pradana, A. A., Handayani, R., & Nuraini, D. (2021). Faktor risiko sindrom metabolik pada masyarakat pedesaan: Tinjauan pola makan dan aktivitas fisik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 115–124.

Pranata, S., Nugroho, H., & Putri, F. (2020). Early screening for metabolic syndrome in community setting. *Asian Pacific Journal of Public Health*, 32(6), 304–310.

Rahmawati, D., Santoso, A., & Lestari, F. (2021). The effectiveness of bay leaf decoction in lowering blood glucose and cholesterol. *Journal of Herbal Medicine Research*, *8*(2), 89–96.

Rahmawati, I., & Lestari, D. (2021). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam ketahanan kesehatan keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(1), 45–53.

Sari, P. N., Utami, R., & Nugroho, A. (2020). Prevalensi faktor risiko metabolik pada masyarakat pedesaan di Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health Research and Development*, *1*(2), 89–97.

Sutrisno, H., Dewi, R., & Handayani, L. (2022). Utilization of binahong leaf for hyperlipidemia management: A community study. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, *9*(3), 177–185.

Wulandari, S., & Setiawan, H. (2022). Edukasi tanaman obat keluarga untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam penggunaan obat tradisional. *Jurnal Kesehatan Holistik*, *16*(1), 23–32.